



Профилактика гриппа



**Что необходимо делать,
чтобы не заболеть.**

- ☝ **ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!** Для укрепления иммунитета нужно есть продукты с высоким содержанием **витамина С** – брусника, клюква, шиповник, свежая и квашеная капуста, лук, яблоки, лимоны.
- ☝ **БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ!** Долгое сидение перед компьютером или лежание перед телевизором – это малоподвижный образ жизни. Утренняя зарядка, пробежка по утрам, физкультура, плавание, лыжи: двигайся больше – проживёшь дольше.
- ☝ **БОЙСЯ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ!** На подошве стоп отражаются все внутренние органы человеческого организма. Так что застудил ноги – жди насморка. Обувь создаёт «тепличные условия» для ног, и биологически активные точки на стопах слабеют. Поэтому даже кратковременное охлаждение ног может вызвать простуду. Опасно переохлаждение поясницы и живота как для девочек, так и для мальчиков.
- ☝ **ПЕРВОЕ СРЕДСТВО ПРИ «ЗАМЕРЗАНИИ»** – прия домой, прими **горячую ножную ванну**, но не более 10-15 минут.
- ☝ Прия домой – МОЙ ТЩАТЕЛЬНО РУКИ С МЫЛОМ, т.к. вирусы переносятся через грязные руки.



Если ты уже заболел...

- 1.** Вызови врача на дом.
- 2.** Неделю отлежись в постели! Болезнь пройдёт быстрее, и ты не заразишь окружающих.
- 3.** Пей не меньше 2 литров жидкости в день (брусничный, клюквенный морс, чай с лимоном, мёдом) – с ней из организма выводятся продукты интоксикации. Пиво, энергетические напитки ослабляют иммунитет.
- 4.** Откажись от тяжёлой мясной пищи на период болезни, т.к. на переваривание пищи требуется больше энергетических затрат, а организм экономит силы для защиты от вирусов. Перейдите на молочно-растительную диету.
- 5.** Принимай «живой» витамин С. Он содержится в цитрусовых, сыром луке, чесноке. Витамин С стимулирует иммунную систему.
- 6.** Чаще мой руки, если ты чихнул или у тебя кашель, и после личной гигиены носа.
- 7.** Сморкайся правильно – сначала одну ноздрю, затем другую, наклонив голову и приоткрыв рот. Это может предотвратить попадание инфекции в слуховую трубу, которая соединяет носоглотку с ухом и гайморовой пазухой. Отит и гайморит – частые осложнения гриппа и ОРЗ.
- 8.** Обязательно проветривай комнату! Ведь загрязнённый вирусами воздух опасен!

